

VOYAGE AOÛT 2026

avec Lou Yan en

CHINE

ITINERAIRE

« Aux sources du taiji quan »
monts Wudang, Hangzhou et Shanghai
du 22 au 31 août 2026

VOYAGE EN CHINE

Vos interlocuteurs

Informations générales et réservation

Lucie Calmejane

CONTACT

Par téléphone : au 06 48 35 35 47
Par mail : à lucie@le-jardin-interieur.com

Prestataire réservation billets vol internationaux, assurances

Sayed El Sol de l'Agence Panorama Tourisme
à Castelnau le Lez

CONTACT

Par téléphone : au 04 67 02 64 10
Nous vous répondrons avec plaisir du lundi au samedi,
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30.
Par email : agence@panorama-tourisme.fr

« Nous sommes ravis de vous compter parmi nous pour le voyage en Chine avec Lou Yan. Je suis Sayed, de l'agence de voyage Panorama Tourisme et nous travaillons en collaboration avec Lucie et Lou Yan pour l'organisation de votre voyage. C'est nous qui nous occuperons notamment de votre billet d'avion.

Afin d'effectuer la réservation de vos vols, merci de remplir le formulaire d'inscription en cliquant sur le lien internet ci-dessous »

JE RESERVE MES BILLETS D'AVION

ITINERAIRE 2

« Aux sources du taiji quan »
monts Wudang, Hangzhou et Shanghai
du 22 au 31 août 2026

accompagnement par Lou Yan, Lucie et un guide local

Un voyage de 10 jours en trois mouvements : d'abord les Monts Wudang, haut lieu taoïste classé à l'UNESCO où temples anciens et sites sacrés portent la pratique à son essence.
Puis Hangzhou et son Lac de l'Ouest, écrin d'eau et de jardins, avant de rejoindre Shanghai, où tradition et modernité se répondent entre temples, musées et skyline vertigineuse.

Je vous propose ce voyage parce que le Taiji et les arts taoïstes ne se comprennent vraiment qu'en revenant à la source.

Nous pratiquons ici, en France, avec sérieux, profondeur, engagement. Mais sur place, quelque chose s'éclaire autrement. Le paysage, la manière dont les gens se tiennent, marchent, parlent, la relation à la nature, au temps, au silence — tout cela fait partie du Taiji, même lorsqu'aucun mouvement n'est exécuté.

En Chine, j'ai compris que notre manière occidentale de penser — analytique, structurée, logique — est précieuse. Mais elle gagne à être complétée par une autre forme d'intelligence : une pensée analogique, symbolique, portée par l'idéogramme et par la notion de vide, cet espace vivant entre deux polarités.

Le Yin-Yang, là-bas, cesse d'être un symbole que l'on explique. Il devient une manière d'observer la vie : dans les saisons, dans la posture, dans la relation, dans la respiration.

L'expérience sur place permet de sentir autrement les principes que nous travaillons en salle, d'affiner la perception du centre, d'élargir la compréhension du Yin-Yang, et de replacer le geste dans un contexte culturel vivant qui élargit la vision.

Lorsque j'étais jeune homme auprès de Maître Chu, la culture chinoise me semblait lointaine. Aujourd'hui, après des années de pratique, je mesure combien cette rencontre oriente notre compréhension et nous complète.

Ce voyage n'est pas un stage technique.

C'est une expérience sensible.

Avec nos guides locaux qui connaissent le pays de l'intérieur, nous pourrons entrer dans une relation plus directe. Et je peux vous dire une chose : au-delà des différences apparentes, il existe une proximité humaine évidente.

Je suis convaincu que, pour un Occidental qui pratique les arts énergétiques et la méditation taoïste, vivre la Chine quelques jours transforme la profondeur du travail. On revient avec moins d'idées… et plus de connaissance vécue.

Là-bas, je vous ferai pratiquer bien sûr la forme de Taiji quan style yang originel, le Qi Gong et la méditation, mais surtout l'art de voir : la lecture de l'ombre, des objets, des paysages — et quelques surprises dont j'ai le secret !

Lou Yan

02.02.2026

Table des matières

Informations générales et réservation....2
Prestataire réservation billets vol internationaux, assurances....2
PROVINCE DES MONTS WUDANG HANGZHOU et SHANGHAI itinéraire 2....6
Présentation par Lou Yan....6
Aspects pratiques....6
Itinéraire 2 Détaillé....8
Jour 1 – 22 ao*ût* – pour ceux qui rejoignent le groupe....8
Jour 1.2 – 23 ao*ût* – Transfert vers Wudangshan....8
Jour 1.3 – 24 ao*ût* – Wudangshan....9
Jour 1.4 – 25 ao*ût* – Wudangshan....10
Jour 1.5 – 26 ao*ût* – Wudangshan....11
Jour 1.6 – 27 ao*ût* – Wudangshan – Shiyan Est - Hangzhou....12
Jour 1.8 – 29 ao*ût* – Shanghai....14
Jour 1.9 – 30 août – Shanghai....15
Jour 2.0 – 31 ao*ût* – Shanghai - Départ....15
Avec joie de vous accompagner !....16
À qui cette expérience s’adresse ?....16
Centres d’intérêt des voyageurs....16
Nos engagements....17
Nos garanties....18
L’accompagnement de Lou Yan, disciple de master Chu King Hung....19
MEMO Itinéraire 2....20
VILLES ET LOCALITÉS VISITÉES....20
Province du Hubei....20
Province du Zhejiang....20
Municipalité de Shanghai....20
TEMPLES, MONUMENTS & SITES HISTORIQUES....20
HANGZHOU....20
SHANGHAI....20
SITES NATURELS CLASSÉS & PAYSAGES MAJEURS....20
CARTE VISUELLE DU PARCOURS....21
Itinéraire 2 – Province du Hubei + Hangzhou + Shanghai (10 jours)....21
Les tarifs....22
Conditions tarifaires détaillées itinéraire 2....22
POLITIQUE ANNULATION....23
Processus de réservation....24
Annexes....25

PROVINCE DES MONTS WUDANG
HANGZHOU et SHANGHAI
itinéraire 2

« Aux sources du taiji quan »

Présentation par Lou Yan

Quel privilège de vous accompagner dans ces monts sacrés pour la pratique du taiji quan. Nous y vivrons des étapes fondamentales pour notre parcours de pratiquant : une aventure aux confins de l'esprit taoïste.

Dans la 2ème partie du séjour, nous poursuivrons la découverte de la Chine traditionnelle avec Hangzhou puis de la Chine moderne avec Shanghai : et qui sais, peut-être croiserons-nous master Chu King Hung lors de ce périple !

Aspects pratiques

Météo et luminosité à Wudang Shan

Lever ~5h50

Coucher ~18h50

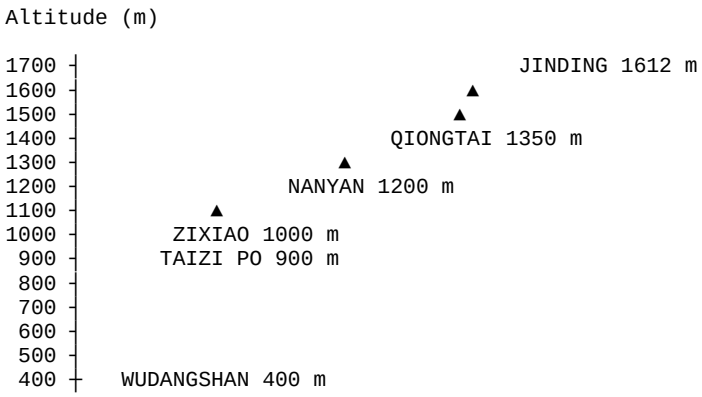
Chaleur forte 10h30–16h30

CARTE TECHNIQUE

Altitudes de référence

- Wudangshan (ville) : ~400 m
- Taizi Po : ~900 m
- Zixiao Gong : ~1 000 m
- Nanyan : ~1 200 m
- Qiongtai Zhongguan : ~1 350 m
- Jinding : 1 612 m

Profil altimétrique



VERSION ROUTE + MARCHES

Segment	Distance	Altitude départ → arrivée	Dénivelé +	À pied	En bus	Difficulté
Hôtel → Taizi Po	~7 km	400 m → 900 m	500m	2h – 2h30	20–25 min	Modéré
Taizi Po → Zixiao	~6 km	900 m → 1000 m	100m	1h45 – 2h	20 min	Facile
Zixiao → Nanyan	~7 km	1000 m → 1200 m	200m	2h – 2h30	30 min	Modéré
Nanyan → Qiongtai	~6 km	1200 m → 1350 m	150m	1h30 – 1h45	25 min	Facile à modéré
Qiongtai → Jinding	~3,5 km	1350 m → 1612 m	260m	1h30 – 2h	Téléphérique 10 min	Modéré (escaliers)

Effort pédestre réel concentré surtout entre Qiongtai et Jinding.

Itinéraire 2 Détaillé

Jour 1 – 22 août – pour ceux qui rejoignent le groupe

Vol international et transfert

Jour 1.2 – 23 août – Transfert vers Wudangshan

- De Shanghai ou Pékin

Après un transfert depuis l'aéroport d'arrivée vers votre hôtel jusqu'à la gare, vous prenez le train ou l'avion en direction des Monts Wudang, quittant peu à peu l'effervescence urbaine pour un paysage plus spirituel.

- De Guiyang :
vol vers Shiyan puis transfert en bus vers **Wudangshan**

En fonction de votre heure d'arrivée à Wudangshan :

- visite libre autour de Wudangshan
et/ou

- la journée s'achève par un dîner, suivi de l'installation à l'hôtel, dans une atmosphère paisible propice au repos.

Réunion courte en soirée + méditation.

Repas : Petit-déjeuner, Dîner chinois à la carte

Hébergement : Wudang Mountain Qiongtan Hotel



Jour 1.3 – 24 août – Wudangshan

Petit déjeuner à emporter

6H départ en bus pour **Taizi po**

Marche autour du site

Petit déjeuner en silence
Méditation

A l'ouverture, visite de Taizipo, ensemble architectural taoïste emblématique, harmonieusement intégré à la montagne et chargé de symboles spirituels.

Pratique. Cours de taiji, approfondissant les mouvements et l'harmonisation du souffle, du corps et de l'esprit.

Dés que la chaleur monte, vers 10h30 :
retour à l'hôtel en bus ou à pied
repos, écriture, déjeuner, sieste, méditation,



Réunion 14h30

15H30 départ en bus pour Taizipo

Ascension pour le **palais Zixiao**, 2h, dénivelé 100m.

Le palais Zixiao, l'un des ensembles architecturaux les mieux préservés de Wudang

Pratiques

Coucher de soleil.

Descente à l'hôtel en bus (30min)

Dîner, réunion et méditation du soir, nuit à l'hôtel.

Repas : Petit-déjeuner de l'hôtel à emporter, Déjeuner à l'hôtel, Dîner en ville
Hébergement : Wudang Mountain Qiongtan Hotel



Jour 1.4 – 25 août – Wudangshan

La journée commence à l'aube à 5h30, par une séance matinale de zhan zhuang (posture debout méditative), favorisant l'ancrage et la circulation de l'énergie.
Petit déjeuner à emporter

6H30 départ en bus pour Qiongtai

Pratiques matinales et visites à **Qiongtai**

Marche vers Nanyan, 2h30, dénivelé 200m

Temple de **Nanyan**, perché à flanc de falaise, symbole sacré de l'ascèse taoïste.

Retour en bus

Après-midi de découverte d'une école taoïste

Dîner, réunion et méditation du soir, nuit à l'hôtel.

Repas : Petit-déjeuner emporté, Déjeuner à proximité, Dîner chinois
Hébergement : Wudang Mountain Qiongtan Hotel



Jour 1.5 – 26 août – Wudangshan

La journée commence à l'aube à 5h30, une séance de **respiration et de collecte du qi** se déroule en pleine nature, éveillant le corps et l'esprit.

Petit déjeuner à emporter.

6H30 départ en bus pour Qiongtai

La matinée se poursuit par la pratique du taiji au **temple de Qiongtai Zhongguan**, cadre taoïste authentique propice à la concentration et à l'harmonisation de l'énergie.

Marche vers Jinding (2h30, dénivelé 260m)

Ascension vers le **Jinding (Pic d'Or)** révèle un haut lieu spirituel offrant des panoramas spectaculaires sur l'ensemble du massif.

Dîner en ville, cérémonie du thé, réunion et méditation du soir, nuit à l'hôtel.

Repas : Petit-déjeuner emporté, Déjeuner à proximité, Dîner chinois
Hébergement : Wudang Mountain Qiongtan Hotel



Jour 1.6 – 27 août – Wudangshan – Shiyan Est - Hangzhou

Après le petit-déjeuner, un temps libre vous permet de préparer vos bagages.

Transport de Wudangshan à Hangzhou en milieu de journée.

A l’arrivée à **Hangzhou**, soirée balade en ville, dîner dans un restaurant local.

Réunion et méditation du soir à l’hôtel.

Balade nocturne



Jour 1.7 – 28 août – Hangzhou

La matinée et la soirée se déroulent autour de la sérénité du **Lac de l’Ouest**

Visite de la pittoresque **Pagode Leifeng** et du spirituel **Temple Jinci**,

Ruelles animées de **Hefang Street** et si possible découverte de la **pharmacie historique de Huqingyu**

Possibilité de massage des pieds en cours de parcours.

Réunion et méditation du soir à l’hôtel



Jour 1.8 – 29 août – Shanghai

Départ pour Shanghai

La journée commence par la sérénité du **Jardin Yu**, havre de paix où pavillons, bassins et rocailles traditionnels invitent à la contemplation,
suivie d'une flânerie et repas au **marché de Yuyuan** pour découvrir l'artisanat local et goûter aux spécialités culinaires.

Ensuite, le **Temple du Bouddha de Jade** révèle la profondeur spirituelle et la beauté des sculptures bouddhistes,

avant une immersion culturelle au **Shanghai Museum East** (fermé le mardi) pour apprécier l'art et l'histoire de la Chine.

La visite se poursuit avec l'impressionnante **Shanghai Tower**, offrant une vue panoramique vertigineuse,

et se termine par une promenade le long du célèbre **Bund**, où bâtiments historiques et skyline moderne dialoguent avec élégance.

Repas: Déjeuner chinois à la carte

Hébergement: à confirmer



Jour 1.9 – 30 août - Shanghai

Le lendemain

Visite de la **bibliothèque** monumentale de Shanghai,
découverte de la **concession française**,
et autres visites pour apprécier la grandeur d'une cité chinoise moderne.

Repas: Déjeuner chinois à la carte

Hébergement: à confirmer

Jour 2.0 – 31 août – Shanghai - Départ

Un transfert vous conduit directement à l'aéroport de Shanghai pour votre départ de Chine, clôturant le voyage en toute sérénité.

Vol départ à 11h heure locale
Arrivée à Barcelone à 23h heure locale

Avec joie de vous accompagner !

À qui cette expérience s'adresse ?

À ceux qui :

- pratiquent le Taiji, le Qi Gong, la calligraphie, le feng shui ou la méditation
- soignent par l'énergétique chinoise, l'acupuncture, les thérapies holistiques
- accompagnent l'humain : enseignants des arts corporels, de mouvementen conscience,...
- ressentent l'appel de la source, de la tradition chinoise
- veulent vivre la Chine de façon authentique
- cherchent un approfondissement réel, incarné
- aux + de 15 ans

Ce n'est pas un voyage pour "voir".
C'est un voyage pour **se transformer par le lieu, les rencontres et les pratiques**.



Centres d'intérêt des voyageurs

- Recherche d'authenticité, pas de folklore
- Besoin d'espace et de temps pour pratiquer, pour méditer

- Sensibles à la dimension spirituelle et énergétique
- Intérêt pour les cultures traditionnelles
- Goût pour les rencontres humaines vraies et les paysages naturels

Nos engagements

Promesse

- Vivre une immersion sensible dans la Chine profonde
- Pratiquer le Taiji dans des lieux naturels et sacrés
- Toucher la philosophie chinoise par l'expérience directe

Engagements

- Hébergements de charme et lieux propices à la pratique
- Accompagnement de Lou Yan, expert en taiji quan style yang originel, thérapeute, formateur et créateur de voyages en Egypte, en Inde, en voilier
- Rencontres avec maîtres : calligraphie, Qi thérapeutique, médecine, taiji quan
- Accompagnement par guides experts francophones : Laure Ozanon, Zhou Jianbing
- Organisation : transport privé, entrées, pension complète

Retour sur investissement

- Meilleure compréhension de la culture chinoise et des traditions
- Régénération par une pratique quotidienne
- Expérience culturelle rare et structurante



Nos garanties

- 30 ans d'expertise terrain
- Guides francophones
- Transport privé sécurisé
- Pension complète
- Encadrement permanent de 3 à 4 personnes
- Groupe limité

Facilités :

- Paiement en plusieurs fois
- Réunion préparatoire en amont
- Assistance avant / pendant / après voyage
- Organisation billetterie et assurance via agence Panorama Tourisme

L'accompagnement de Lou Yan, disciple de master Chu King Hung

Présentation

Lou Yan parcourt depuis 40 ans les domaines de la santé, de la méditation et de l'exploration de la conscience.

A partir des années 70, il a transformé son métier initial de kinésithérapeute en milieu hospitalier, en se spécialisant dans l'acupuncture, l'ostéopathie, la thérapie énergétique et surtout par la pratique assidue de la méditation et du tai chi chuan.

La retransmission est au coeur de sa vie, pour cela il a créé le centre de formation Lemniscate Processus qui permet d'explorer ces pratiques d'éveil et de santé naturelle que sont la psychoénergétique chinoise, le massage et les thérapies manuelles en conscience. Il forme également des professeurs de tai chi chuan, qi gong et méditation selon la lignée de maître Chu King Hung dont il est un disciple. Il propose des voyages avec parcours intérieur, mise en relation avec sa recherche ésotérique en Egypte, en Asie, en Méditerranée sur son voilier.

www.lemniscate-processus.com

Lou Yan ne vous "guide" pas. Il ouvre des espaces de pratique.

- Pratiques quotidiennes adaptées au lieu
- Transmission directe issue de 50 années de pratique et transmission
- Mise en résonance entre tradition chinoise et expérience intérieure

Chaque site devient un dojo naturel.
Chaque rencontre devient matière vivante.



MEMO Itinéraire 2

VILLES ET LOCALITÉS VISITÉES

Province du Hubei

- **Wudangshan**
- **Shiyan (gare Shiyan Est)**

Province du Zhejiang

- **Hangzhou**

Municipalité de Shanghai

- **Shanghai**

TEMPLES, MONUMENTS & SITES HISTORIQUES

WUDANGSHAN (Classé UNESCO – Monts Wudang)

- **Taizi Po** (Temple du Prince)
- **Palais Zixiao (Zixiao Gong)** – Palais de la Nuée Pourpre
- **Temple Nanyan**
- **Qiongtai Zhongguan**
- **Jinding (Pic d'Or)** – Palais au sommet
- Écoles taoïstes de Wudangshan

Les Monts Wudang sont inscrits au **Patrimoine Mondial de l'UNESCO** (Complexe des bâtiments anciens des Monts Wudang).

HANGZHOU

- **Lac de l'Ouest (West Lake)**
  → Classé UNESCO
- **Pagode Leifeng**
- **Temple Jinci**
- **Hefang Street** (quartier historique)

SHANGHAI

- **Jardin Yu (Yuyuan Garden)** – jardin Ming
- **Marché Yuyuan**
- **Temple du Bouddha de Jade**
- **Shanghai Museum East**
- **Shanghai Tower** (Pudong)
- **Le Bund**
- **Bibliothèque monumentale de Shanghai**
- **Concession française**

SITES NATURELS CLASSÉS & PAYSAGES MAJEURS

UNESCO

Monts Wudang

- Ensemble architectural taoïste classé
- Paysage montagneux sacré

Lac de l'Ouest (Hangzhou)

- Paysage culturel classé UNESCO

CARTE VISUELLE DU PARCOURS

Itinéraire 2 – Province du Hubei + Hangzhou + Shanghai (10 jours)

ARRIVÉE CHINE

│

▼

WUDANGSHAN (Hubei)

│

├── Taizi Po

├── Palais Zixiao

├── Temple Nanyan

├── Qiongtai Zhongguan

├── Jinding (Pic d’Or)

│

▼

SHIYAN EST

│

▼

HANGZHOU (Zhejiang)

│

├── Lac de l’Ouest (West Lake)

├── Pagode Leifeng

├── Temple Jinci

├── Hefang Street

│

▼

SHANGHAI

│

├── Jardin Yu

├── Marché Yuyuan

├── Temple du Bouddha de Jade

├── Shanghai Museum East

├── Shanghai Tower

├── Bund

├── Bibliothèque monumentale

├── Concession française

│

▼

DÉPART

Les tarifs

hors items et tarifs mentionnés plus hauts dans la rubrique « le tarif ne comprend pas »

Pour un groupe de + de 15 personnes

Circuit itinéraire 2 :
2374 EUR par personne
+ accompagnement de Lou Yan : 100 euros

Supplément chambre single : 370 EUR

Pour un groupe de 10 à 14 personnes

Circuit itinéraire 2 :
2786 EUR par personne
+ accompagnement de Lou Yan : 100 euros

Supplément chambre single : 370 EUR



Conditions tarifaires détaillées itinéraire 2

NOTRE PRIX COMPREND

• Hébergement en chambre double ou twin avec petit-déjeuner

• Déjeuners et dîners comme mentionné dans le programme (Repas: B=Petit-Déjeuner; L=Déjeuner; D=Dîner);

• Tous les transferts et transport en véhicule climatisé;

• Train rapide Hangzhou-Shanghai en deuxième classe;

• Vols domestiques en classe économique Guiyang – Shiyan - Hangzhou excluant les taxes d'aéroports et surcharges carburant (voir supplément séparé);

• Les visites et entrées comme mentionnés dans le programme;

• Services des guides locaux parlant anglais à Wudangshan;

Guide local parlant français à Hangzhou et Shanghai ;

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

• Billets pour les vols internationaux

• chambre single : 370 euros

• Pourboires pour les guides, chauffeurs et bagages

• Toutes dépenses non indiquées dans le programme

CONDITIONS DE PAIEMENT

♣ Paiement total est requis 45 jours avant l'arrivée. Nous réservons le droit d'annuler tous les services en cas de retard de paiement.

♣ Les frais bancaires éventuels sont à la charge de l'agence de voyage.

POLITIQUE ANNULATION

• Billets de vols domestiques ne sont pas remboursables après émission. Aucun billet ne sera émis sans l'autorisation de votre part.

• Il n'y aura pas de remboursement de services non-utilisés après l'arrivée du client.

• Modifications significatives dans le programme peuvent entraîner des suppléments.

• Frais d'annulation

- Plus de 45 jours avant le jour de départ : 25% du montant du voyage

- Entre 45 et 15 jours avant le jour de départ : 35% du montant du voyage

- De 14 à 8 jours avant le jour de départ : 50% du montant du voyage

- Moins de 7 jours : 100% du montant du voyage

CONDITIONS DE PAIEMENT

(Paiement total est requis 4 semaines avant l'arrivée. Nous réservons le droit d'annuler tous les services en cas de retard de paiement.

(Les frais bancaires éventuels sont à la charge de l'agence de voyage.

NOTES IMPORTANTES

• Les taxes d'aéroports et surcharge carburant sont susceptibles de modifications. En cas de hausse imposée par les

autorités chinoises, nous appliquerons un supplément avec effet immédiat à partir de la date de validité de la hausse.

• Les détails et horaires de vols et trains mentionnés dans le programme sont à titre indicatif.

• L'ordre des visites est sujet à modifications.

• Nous n'avons effectué aucune réservation au moment de la cotation

Si des frais supplémentaires sont imposés par des prestataires autres (tels que les banques, compagnies aériennes, croisières, hôtels ou compagnies ferroviaires), ces frais seront déduits du montant remboursable.

Si vous souhaitez remplacer un voyageur sur une réservation par une autre personne (par exemple, si vous ne pouvez pas partir et qu'un proche vous remplace), cela sera considéré comme une annulation, et les mêmes frais s'appliqueront conformément à cette politique.

Une fois le voyage commencé, aucun remboursement ne pourra être effectué pour les services non utilisés, qu'il s'agisse d'un départ anticipé, d'une arrivée tardive ou de journées manquées. Ces services incluent notamment l'hébergement, les vols, les trains, les repas et les droits d'entrée.

Cette politique ne s'applique pas aux produits ou services comportant leurs propres conditions d'annulation. Veuillez consulter les règles spécifiques à ces produits ou services pour plus d'informations.

Processus de réservation

A. Demande d'information auprès de Lucie

B. Confirmation par mail ou tél auprès de Lucie 0033 6 48 35 35 47

C. Inscription auprès de l'agence Panorama tourisme pour résa billets vol international

FORMULAIRE D'INSCRIPTION POUR MES BILLETS D'AVION

D. Versement de l'acompte à l'association avant le 30 mars :
300 euros par itinéraire
600 euros pour voyage complet (itinéraires 1 et 2)

E. Réunion de préparation

F. Voyage

G. Retour & intégration

Annexes

RIB ASSOCIATION

Il vous sera transmis dés réception de votre confirmation de voyage : avec vérification par téléphone pour éviter toute problématique de hackage ; et oui ça nous est arrivé!

INFOS PRATIQUES

« quoi prendre comme bagage ? Que prévoir comme vêtements ? etc... »

Nous vous transmettrons toutes les consignes de voyage dés que votre billet sera pris et l’acompte versé. Merci de votre confiance !